



## Årets tema: Vi må styrke vår psykiske beredskap

Noen timers påfyll for ledere  
i bygg- og anleggsbransjen:

🔧 Hverdagsglede er ikke luksus – det er beredskap



- **Hvordan bygger vi** robuste og gode arbeidsmiljøer der folk trives – også når presset øker?
- **Hvordan kan du som leder** styrke den psykiske beredskapen i teamet ditt, og samtidig skape mer hverdagsglede og overskudd – for deg og dine medarbeidere



## Dette kan du forvente:

- ◆ Praktiske verktøy for psykisk beredskap og trygghet i lederrollen
- ◆ Innsikt i hvordan hverdagsglede kan forebygge stress og utbrenthet
- ◆ Erfaringsdeling fra bransjen – ærlig, konkret og relevant
- ◆ Hvordan være lederen med *Tæft* for god og bærekraftig beredskap
- ◆ En trivelig kveld med kollegaer fra bransjen

## Tema og de som bygger kveldens stemning:

- ◆ Musikalsk innslag
- ◆ Velkommen - Intro til kvelden
- ◆ MEF Styrker beredskap gjennom helhetlig helse
- ◆ Utbrenthet fra «*innsiden*»
- ◆ Samhandling i utbyggingsprosjekter
- ◆ Morgendagens leder – Å lede i endring

Bjarne Nordvik  
Randi T Nordvik – Mennesket i Fokus  
Jørgen Kreyberg – MEF Service, Fagsjef HR  
Audun Ueland, Fagrådgiver MEF region vest  
Anne Margrethe Bøe – Statens Vegvesen  
Katrine Selvik, Barriereknuseren

## Energiboost for deg som vil:

Avslutt kvelden med forfriskende bad i byfjorden og varm badstue

## Praktisk info:

**Målgruppe:** Ledere og mellomledere i bygg- og anleggsbransjen  
**Dato:** 02. oktober 2025  
**Tid:** 16.00 – 19.00  
**Sted:** Laksevågneset Næringspark, <https://www.lvn12.no/>

**ROM**  
omgjørhet som gir energi

**Påmelding:** [randi@mennesketifokus.no](mailto:randi@mennesketifokus.no)  
Vær rask! Begrenset antall plasser!